# info@happyculteur.ch [N°1] Avril 2021





### de rédaction Fabien (1973) Norbert (1972)

Stéphane (1971)

### Mise en page Norbert (1972)

Pour l'instant à l'Assuranceinvalidité, son expérience professionnelle dans le monde de l'imprimerie est revalorisée avec cette collaboration.

#### Impression

#### HorizonSud

imprimerie@horizonsud.ch Cette fondation accueille et accompagne des personnes souffrant de handicap psychique en leur offrant des prestations adaptées à leurs besoins.

- 2 Sommaire Impressum
- 3 Éditorial
- 4 Les coloriages de Dominique
- 5 31 octobre 1971
- 6 Le rouge des fauteuils de cinéma
- 7 Signé... Marc Levy
- 8 Le renard photogénique
- 9 Bizarrerie auditive: les homographes
- 10 Qui suis-je?
- 11 www.stopsuicide.ch
- 12 Cake pépites de chocolat au yaourt
- 13 Chez les Mauriciens
- 14 Andrea dévoile son talent

- 16 La jeunesse en quelques lignes
- 17 Le loyi de l'armailli
- 18 Lettres «hommage»...
  «aux Mages»
- 20 L'histoire du homard
- 22 La pensée qui fait du bien
- 23 Les chèvres relèvent le défi
- 24 Ce journal est le vôtre!
- 25 À compléter: la liste des p'tits bonheurs
- 26 Les images d'Épinal
- 27 Vos idées, réflexions et pensées
- 28 Comment soutenir ce journal...? ... en nous aidant financièrement!

Quel est le point commun entre les jeunes et les plus âgés? La vie! Ce journal rassemble le bonheur, le questionnement, la tristesse, la solitude, le partage des expériences, la découverte de nouveaux horizons, l'expression de sa singularité pour la partager et faire vibrer son humanité. Un espace interactif et réflexif pour interagir et partager ses expériences de vie à n'importe quel âge, avec respect et bienveillance, pour vivre au milieu des autres et peut-être retrouver un peu de sens à son quotidien. L'occasion de donner un angle positif quelque soit le sujet pour exister grâce au partage d'expériences singulières toutes générations confondues.

Contact: info@happyculteur.ch
ou Swisslabnap - info@happyculteur.ch - CP 22 - 1628 Vuadens

Photo couverture libre de droits: www.pixabay.com

Photos rubriques libres de droits: www.pixabay.com



77

Nous devons vivre avec l'incertitude Edgar Morin, 2020<sup>1</sup>



Éditorial rédigé et synthétisé par Fabien (1973).

Sources des citations: 1 Francis Lecompte (06.04.20) (entretien avec Edgar Morin) CNRS, Le journal. 2 Jean-Pierre Le Goff La société malade (Stock, 2021). La COVID-19 a profondément ébranlé notre société à l'échelle mondiale. Les mesures de luttes contre cette pandémie ont bouleversé de façon tragique le destin de nombreuses personnes; elles ont aussi aggravé les situations psychiques, physiques, sociales, économiques déjà précaires.

Pourquoi attendre un évènement malheureux pour commencer à se questionner sur le sens de notre vie, de notre existence? Pour les sociologues, cette pandémie «a introduit l'angoisse de la maladie et de la mort dans la population »<sup>2</sup>. Les mesures sanitaires restrictives n'ont pas eu les mêmes impact et résonance sur la population. Certains (tous âges confondus) l'ont vécu très difficilement, ne voyant plus d'issue à leur avenir. Si cette situation de stress aigu perdure, un nombre important de stress post-traumatiques se manifestera dans la population ces prochains temps. Cela laisse peu à peu la place à un monde toujours plus inquiétant, incertain, qui isole, où l'espoir d'un avenir «meilleur» s'estompe jour après jour.

Le philosophe Edgar Morin, à presque 100 ans, nous invite à regarder notre monde différemment: « (...) nous essayons de nous entourer d'un maximum de certitudes, mais vivre, c'est naviguer dans une mer d'incertitudes, à travers des îlots et des archipels de certitudes sur lesquels on se ravitaille...».

À travers cette gazette, nous souhaitons recréer du lien entre les générations. Face aux ruminations solitaires, écrire ce qui nous préoccupe est une étape essentielle pour sortir de cette stupeur ambiante que nous traversons. Un espace qui rend la réciprocité possible par un partage entre pairs et entre générations mettant en lumière nos singularités et contribuant, nous l'espérons, à «ré-animer» notre humanité «moribonde».

À l'été 2019, j'ai rencontré Stéphane, enseignant dans le secondaire et avec qui nous avons débuté une réflexion et un travail avec ses élèves dans ce sens.

Les mots de Stéphane: «Je suis enseignant d'une classe de 22 élèves âgés de 15 ans. Ils sont en plein choix, que dis-je, ils doivent choisir leur voie, absolument, alors qu'ils n'ont jamais choisi pour leur vie. Au milieu de ce choix, on retrouve l'envie si forte des ados d'être libres, opposée au doute tout autant fort de devoir choisir un avenir qui convienne à tout le monde. C'est facile de revendiquer la Liberté, c'est plus difficile de s'y frotter, car notre société nous impose l'obligation de faire LE bon choix.»

Stéphane a invité dans sa classe des personnes plus âgées pour parler des choix qu'ils ont faits lorsqu'ils avaient 15 ans: «Je me suis rendu compte que ces rencontres créent du lien, des partages et des échanges très forts et très riches. Il y a peu d'occasion, d'espaces pour qu'ils puissent s'exprimer sur ce qu'ils vivent. C'est un âge où on découvre toutes les choses de la vie à une telle vitesse et sans recul. Pour leur permettre un «arrêt sur image», ils ont reçu la consigne d'écrire un texte sur eux-mêmes, sur leur ressenti, sur les phases de la vie qu'ils traversent. Tous les textes écrits par les jeunes sont sans filtre. On ressent l'urgence d'aller à l'essentiel. le besoin de la reconnaissance de nos singularités et le plaisir de les partager».

L'écrivain Marc Levy, avec qui nous avons pris contact, a gentiment accepté de participer au projet. Prochainement, nous vous partagerons l'avancée de cette rencontre. Encore un grand merci à lui pour sa disponibilité.

# Le coin de la création

## Les coloriages de Dominique



«Le coin de la création » dévoile votre univers artistique. On l'accueille à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Dominique (1960), résidant d'un foyer à Tentlingen, nous offre ses coloriages teintés d'un bonheur communicatif.

Il ressent une grande joie quand il s'adonne à ce passe-temps rempli de couleurs.



Rédaction: Norbert (1972).

Coloriages: Dominique (1960).

## Cette année-là

### **31 octobre 1971**



«Cette année-là» (re)découvre en une date un moment historique.

31 octobre 1971: premier vote fédéral auquel toutes les femmes suisses ont pu participer, introduit après la votation du 7 février 1971 acceptée par 65,7% des votants.

La Constitution de 1848, qui est à l'origine de la Suisse moderne, proclame l'égalité en droit de tous les êtres humains, mais n'inclut pas explicitement les femmes (!). Les lois inscrivent fermement les femmes dans une situation d'infériorité juridique.

De 1860 à 1874, les premiers mouvements féministes s'organisent et les droits politiques des femmes font l'objet de nombreuses discussions. En 1886, une première pétition est présentée à l'Assemblée fédérale par un groupe de femmes. En 1894, dans les principales villes suisses des réunions sur le thème du droit de vote des femmes sont organisées. En 1896, se tient à Genève le premier Congrès suisse pour les intérêts féminins. Ces revendications dans le débat public débouchent sur la création de la première commission parlementaire sur la question féminine. En 1909, l'Association suisse pour le suffrage féminin (ASSF) est fondée. Elle deviendra, en 1971, l'Association pour les droits de la femme (ADF). En 1912, le Parti socialiste suisse est la première formation politique à se prononcer en faveur de l'octroi du droit de vote aux femmes.

Au niveau cantonal, c'est en 1959 que les premiers cantons (Vaud, Neuchâtel) introduisent le suffrage féminin. Puis 1960 (Genève), 1966 (Bâle-Ville), 1968 (Bâle-Campagne), 1969 (Tessin), 1970 (Valais, Lucerne, Zurich), 1971 (Argovie, Fribourg, Schaffhouse, Zoug), 1971 (Glaris, Soleure, Berne, Thurgovie), 1972 (Saint-Gall, Uri, Schwytz, Grisons, Nidwald, Obwald), 1989 (Appenzell Rhodes-Extérieures) et 1990 (Appenzell Rhodes-Intérieures, par décision du Tribunal fédéral). Le Jura, créé par scission du canton de Berne le 20 mars 1977, a toujours connu le suffrage féminin.

Sources rédactionnelles: https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

Photo libre de droits: e-newspaperarchives.ch (journal *La Liberté* du 8 février 1971).

# Pourquoi, comment

### Le rouge des fauteuils de cinéma



«Pourquoi, comment» explique un fait, une raison ou une hypothèse.

Le septième art est projeté dans des salles depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Le point commun à presque tous les cinémas, bien qu'il n'existe aucune règle officielle, est le rouge qu'arborent les fauteuils.

Il y a plusieurs explications au choix de cette couleur flamboyante.

Les premières salles de cinéma étaient des scènes de théâtre réaménagées. Le rouge, très symbolique dans ce milieu, représente l'exact inverse du vert, considéré comme une couleur maudite depuis la légende (fausse!) selon laquelle Molière vêtu de vert serait mort sur scène. En fait, cette peur vient plutôt des vêtements de l'époque qui étaient recouverts de cyanure ou d'oxyde de cuivre pour obtenir cette teinte. Les acteurs pensaient que c'était nocif pour la santé.

Le rouge qui est aussi associé au luxe, à la légèreté et à la beauté, a toujours dominé dans le monde du spectacle. Il représente la catharsis, un effet permettant aux spectateurs de libérer la passion, la violence et toutes autres émotions par la représentation dramaturgique, dans le but de laisser éclater toutes les sensations sur la scène plutôt que de passer à l'acte dans la vie réelle.

Une autre explication (qui n'a jamais été prouvée) subsiste: les menstruations féminines. Les protections hygiéniques d'alors n'étant pas des plus efficaces, les fuites étaient courantes pour les femmes restées assises toute la séance. Pour ne pas embarrasser les spectatrices, les fauteuils seraient devenus rouges pour camoufler les taches quand elles se levaient.

Les rangées de sièges sont disposées par paliers, selon un plan incliné. Ainsi le regard des spectateurs passe au-dessus de la tête du rang précédent, offrant une vue optimale vers l'écran. Il se peut qu'une rangée sur deux soit latéralement décalée, pour optimiser le confort visuel. Histoire de ne pas voir rouge en étant gêné par un autre spectateur!

Sources rédactionnelles: https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

# La page de l'écrivain

## Signé... Marc Levy



«La page de l'écrivain» ouvre nos colonnes à la plume d'un auteur.

Découvrez le nouveau roman de Marc Levy: Le crépuscule des Fauves. Maya a disparu. Une course contre la montre s'engage sur le terrain pour les hackeurs du Groupe 9 qui cherchent à déjouer la conspiration des Fauves. Les Fauves, une poignée de puissants qui s'attaquent à nos libertés. Leur plan: créer le chaos, s'approprier toutes les richesses et régner sans limites. Mais qui est 9? Ce nouveau thriller est la suite passionnante de l'aventure des neuf héros intrépides et attachants rencontrés dans C'est arrivé la nuit. Neuf «Robin des Bois» d'aujourd'hui, neuf hors-la-loi qui œuvrent pour le bien au péril de leur vie. Un roman d'espionnage engagé qui dévoile de manière éblouissante les dérives de notre époque.

À 18 ans, Marc Levy s'engage dans la Croix-Rouge et il y passe six ans. Puis, après avoir créé une société spécialisée dans les images de synthèses en France et aux États-Unis, il dirige un cabinet d'architecture.

À 37 ans, il écrit une histoire à l'homme que deviendra son fils Louis. Et si c'était vrai, publié en 2000 aux Éditions Robert Laffont, connaît un succès immédiat. Peu avant la sortie du roman, Steven Spielberg (DreamWorks) en acquiert les droits d'adaptation cinématographique: Just Like Heaven, avec Reese Whitherspoon et Mark Ruffalo, s'est classé premier du box-office américain à sa sortie en 2005.

Depuis Et si c'était vrai, Marc Levy a écrit 21 romans, qui figurent dès leur parution en tête des ventes annuelles en France et connaissent un succès international.

Marc Levy a réalisé un court métrage, La lettre de Nabila, pour Amnesty International, et a également écrit des chansons pour différents artistes, dont Johnny Hallyday.

Traduits en 49 langues, ses 21 romans ont été publiés à plus de 50 millions d'exemplaires faisant de Marc Levy l'auteur français le plus lu dans le monde.

Sources rédactionnelles : www.marclevy.com synthétisées par Norbert (1972).

Photomontage libre de droits: https:// commons.wikimedia.org www.marclevy.com

# La belle nouvelle

### Le renard photogénique



«La belle nouvelle» capture une anecdote sympathique.

Un renard a été flashé pour avoir grillé un feu rouge à une intersection à Winterthour... La police a décidé de fermer les yeux sur cette infraction du Code de la route commise par cet usager peu commun!

La photo du radar a sans doute beaucoup faire rire les policiers quand ils ont vu que l'appareil n'avait flashé ni voiture, ni moto... mais un renard.

Les renards ont un rôle crucial dans la régulation des campagnols, mulots, souris ou rats. Ils en consomment des milliers annuellement, ils sont donc des alliés efficaces pour les agriculteurs, limitant ainsi les dégâts faits aux récoltes par les rongeurs.

Ces canidés ont également un rôle important dans la lutte contre la maladie de Lyme. Ils mangent en effet les rongeurs sur lesquels vivent les tiques transmettant cette affection.

Pour de nombreux peuples, la symbolique liée au renard s'associe généralement à la flatterie, au mensonge, à la malice et à la ruse.

En littérature, le renard est souvent pris comme métaphore du personnage rusé. Beaucoup de héros de fiction sont appelés Le Renard. Comme Zorro (qui signifie «renard» en espagnol), le justicier masqué de notre enfance vêtu de noir qui combat l'injustice à la pointe de son épée.

En astronomie, on a nommé la constellation du Petit Renard en raison de sa forme qui évoque un renard tenant dans sa gueule une oie.

De nombreux objets portent le nom de renard. Pour la marine à voile ancienne, le renard était un mémorandum permettant de noter les conditions de navigation. Des bateaux sont parfois baptisés *Le Renard*. Dans le même esprit, des avions de guerre ont été nommés *Renard R.31* ou *Renard Épervier*. Une queue de regard désignait au XIX<sup>e</sup> siècle une traînasse de racines qui entrait dans les tuyaux de conduite pour les désengorger. De nombreux patronymes ou toponymes ont été créés en hommage à la ruse et au pelage flamboyant de l'animal.

Sources rédactionnelles: Police Winterthour https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

Photo libre de droits:

## Savez-vous que...

### Bizarrerie auditive: les homographes



«Savez-vous que...» propose un truc, une astuce, une idée ou une explication.

Deux mots composés des mêmes lettres se prononcent toujours de la même façon! En êtes-vous bien sûr? On peut fourcher sur des homographes, mots qui ont la même orthographe que d'autres mais de prononciation différente.

Comme dans les phrases suivantes:

- Je suis content qu'ils nous content cette histoire.
- Ils résident à Paris chez le résident d'une ambassade étrangère.
- Nous portions nos portions.
- Les poules du couvent couvent.
- Mes fils ont cassé mes fils.
- Je vis ces vis.
- Cet homme est fier; peut-on s'y fier?
- Nous éditions de belles éditions.
- Il convient qu'ils convient leurs amis.
- Ils ont un caractère violent et ils violent leurs promesses.
- Ces dames se parent de fleurs pour leur parent.
- Ils expédient leurs lettres; c'est un bon expédient.
- Ils négligent leur devoir; moi, je suis moins négligent.
- Ces cuisiniers excellent à composer cet excellent plat.

- Les poissons affluent d'un affluent de la rivière.
- Il est né à l'Est.
- Tu as un as dans ton jeu.

Avec cette bizarrerie linguistique, notre lecture peut tout interpréter de travers... Alors n'oublions pas de faire des efforts pour communiquer au mieux quand le discours de l'autre ne nous semble pas clair.

Et pour compliquer le tout, si des mots se prononcent de la même façon, ils deviennent alors «homophones». C'est-àdire que bien de définitions différentes, ils possèdent une prononciation et une écriture identiques... Par exemple: «suis» qui est la forme conjuguée des verbes «être» et «suivre». Mais ça, c'est encore une autre histoire!

Sources rédactionnelles: https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

# Portrait en mots

### Qui suis-je?



«Portrait en mots» met en lumière une personne et ses valeurs.

Honnêtement quand on m'a proposé d'écrire ce texte, j'étais un peu perplexe. Nous sommes presque 8 milliards sur Terre, dont 2 milliards d'enfants. Moi, au milieu de tout ca, pour parler au nom de tout le monde, qui suis-je? On a tous des enfances différentes. Certaines plus compliquées que d'autres, entre les divorces, le harcèlement, les querelles avec les parents, les critiques, les moqueries, la perte d'un être cher ou encore les préjugés qui nous détruisent. Mais finalement, ce que je vis, d'autres le ressente aussi; peut-être que tout cela peut servir... alors, je me lance!

À force de me faire critiquer, rabaisser et de me sentir seule, j'ai appris à sourire, à ne montrer que les choses bien, à faire croire que je suis «heureuse». Je mets ça entre guillemets car comment pourriez-vous savoir vraiment ce que je ressens? J'ai appris à montrer sur les réseaux une image qui ne me correspond qu'en partie... la bonne, bien sûr!

Donc pour être acceptée dans la société, il faut que je sois madame Toutle-Monde. Surtout ne pas être trop grosse, ni trop fine. Encore moins trop petite, ni trop grande. Mais par contre, le jour où je ne serai plus là, je deviendrai «parfaite» et exemplaire.

Alors, j'ai appris à cacher ma vraie personnalité. Et même si quelqu'un pense bien me connaître, il ne sait que ce que je veux bien lui montrer, c'est-àdire rien du tout. Le pire dans tout ça, c'est que je perds ma créativité et ma joie de vivre pour être «comme tout le monde». Surtout ne pas être différente des autres, surtout ne pas sortir de la masse... Sauf qu'un jour, le masque tombera.

Alors il faut profiter à fond de sa jeunesse et ne pas se prendre la tête avec les gens qui critiquent ou ces foutus critères. Parce que, au final, qui est heureux? Celui qui a une petite vie de bourgeois? Ou celui qui vit le moment présent et qui peut dire: «Ça c'est vraiment moi!»?

Rédaction: une élève d'un CO de Fribourg. Texte proposé par Stéphane (1971), synthétisé par Norbert (1972)

# L'association à découvrir

### www.stopsuicide.ch



«L'association à découvrir» met en avant une action.

La création de STOP SUICIDE est basée sur le constat que le suicide des jeunes nous concerne tous. Il touche tellement de familles, de groupes d'amis, d'équipes sportives, de classes, et bien plus encore!

STOP SUICIDE a su imposer sa voix: ne pas laisser les politiques publiques ignorer la question du suicide des jeunes et ne pas laisser la société l'accepter sans bouger.

STOP SUICIDE s'engage à prévenir le suicide des jeunes en Suisse romande en contribuant ainsi à diminuer le taux de suicide, de tentatives et de pensées suicidaires au sein de cette population.

Dans l'accomplissement de cette mission, STOP SUICIDE a entre autres pour buts: de mettre en œuvre des actions concrètes de prévention universelle auprès des jeunes, de leurs proches, et des professionnels encadrants; d'informer sur les ressources d'aide et d'en faciliter l'accès pour les jeunes et leur entourage; de communiquer sur le suicide chez les jeunes et sa prévention, de manière sensible

et bienveillante, auprès du public et de différents acteurs institutionnels, notamment du monde politique et médiatique; de faciliter l'expression, l'écoute et le partage autour de cette thématique; d'agir sur les représentations du suicide: de déconstruire les mythes autour du suicide et de déstigmatiser la souffrance psychique: de favoriser la participation des jeunes à des actions de prévention, de soutenir leur engagement et de construire des projets en commun; de collaborer activement, en tant que maillon, au réseau de la prévention (santé, social, éducation) pour renforcer le filet de sécurité autour des jeunes; d'œuvrer pour l'intégration de la prévention du suicide des jeunes dans les politiques publiques au niveau communal, cantonal et fédéral; de réduire l'accès aux movens de suicide.

Informations: www.stopsuicide.ch

Sources rédactionnelles: www.stopsuicide.ch synthétisées par Norbert (1972).

Photo: www.stopsuicide.ch

# Recette gourmande

### Cake pépites de chocolat au yaourt



«Recette gourmande» se nourrit de vos recettes. Partagez-les à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Dominique (1960), résidant d'un foyer à Tentlingen, nous offre la recette de l'un de ses gâteaux favoris. Une préparation facile, même pour les débutants en cuisine. Le goût est incroyable!

Préparation: 20 minutes Cuisson: 40 minutes Temps total: 1 heure

Pour 6 personnes:
180 g de farine
2 œufs
1 yaourt
140 g de sucre en poudre
100 g de pépites de chocolat
10 cl d'huile (5 cl colza, 5 cl olive)
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique

- 1) Versez les 180 g de farine et le ½ sachet de levure chimique dans un saladier et mélangez bien. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Beurrez et farinez légèrement le moule.
- 2) Versez les 2 œufs, les 140 g de sucre en poudre et le sachet de sucre vanillé dans un saladier et fouettez bien.

- 3) Ajoutez le yaourt dans le saladier d'œuf-sucre et mélangez.
- 4) Incorporez en pluie le mélange farine-levure en brassant pour éviter la formation de grumeaux.
- 5) Versez l'huile en filet tout en continuant de mélanger. Ajoutez les 100 g de pépites de chocolat.

Pour finir: remplissez le moule de pâte. Mettez au four environ 40 minutes en baissant la température du four à 180°C (thermostat 6) après 10 minutes de cuisson.

Sources rédactionnelles : Dominique (1960) synthétisées par Norbert (1972).

# Cuisine d'ailleurs

### **Chez les Mauriciens**



«Cuisine d'ailleurs» se régale des saveurs méconnues d'autres contrées.

L'île Maurice est une république qui a été colonisée par différents peuples tels que les Hollandais, les Français ou encore les Anglais. Elle a pris son indépendance le 12 mars 1968. La cuisine mauricienne fait référence à divers styles gastronomiques dérivés de la tradition française, indienne, chinoise et africaine, appelée principalement «cuisine créole». Elle est souvent épicée et savoureuse.

On cuisine le briani (sorte de riz mélangé à du poulet, des légumes et des épices), les mines ou chow mein (pâtes fines au légumes et au poulet ou à la viande), le vindaye, le dhall puri, la faratha (forme de pain faite à partir de farine, d'eau, d'huile et de sel), le rougail, la daube, le halim, le tilarou, et bien sûr les incontournables curries appelés cari à l'île Maurice.

À base de riz, bien que le pain et les pâtes soient très appréciés, les repas sont souvent accompagnés de piments confits, de mazavarou (pâte de piment) ou de chutneys.

Les amuse-gueules ne sont pas en reste. Vendus à chaque coin de rue, ils

sont très nombreux: gâteaux piments, samoussas, badjas, chanapouris, etc.

Légumes courants: pomme de terre, haricot vert, carotte, lentille, aubergine, courgette, maïs, oignon, chouchou.

Fruits courants: orange, clémentine, mandarine, pamplemousse, citron, tomate, litchi, ananas, banane, melon.

Viandes utilisées: poulet, dinde, porc, mouton, agneau, bœuf, chauve-souris, cerf, canard.

Poissons et fruits de mer cuisinés: sardine, thon, crevette, langouste, camaron, ourite, marlin, bécune, calmar, crabe.

Fines herbes et assaisonnements appréciés: anis vert, cannelle, cardamome, ciboulette, clou de girofle, cumin, curcuma, feuille de caripoulé, fenugrec, garam masala, gingembre, glutamate, graine de coriandre, coriandre, graine de moutarde noire, piment, safran, tamarin.

Sources rédactionnelles: https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

## Le coin de la création

### Andrea dévoile son talent



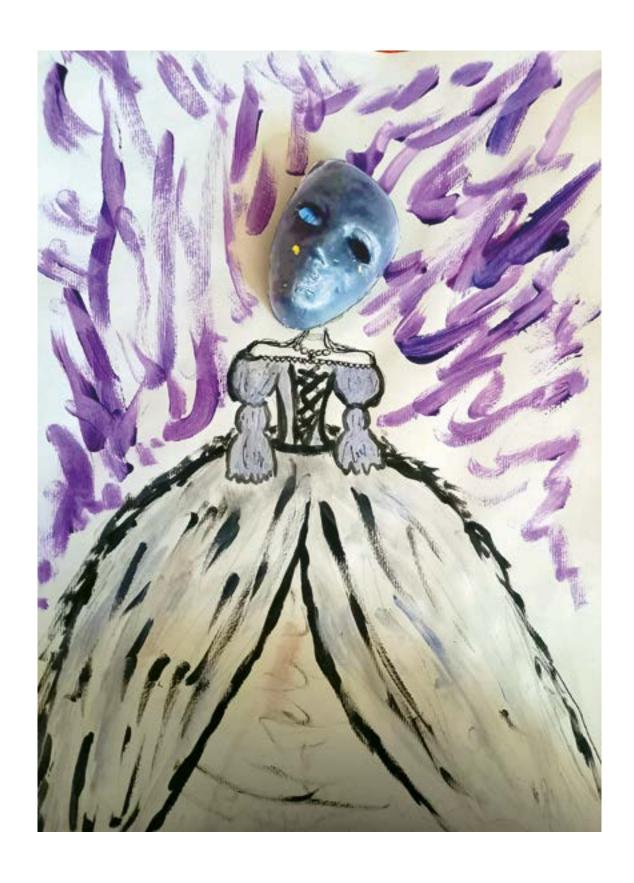
«Le coin de la création» révéle votre univers artistique.
On l'accueille à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Sur ces deux pages, découvrez l'esthétique des créations d'Andrea.

Merci à Andrea qui nous permet d'ouvir les portes de son monde artistique avec ce partage!



Rédaction : Norbert (1972). Créations : Andrea.



15

## Le chemin des mots

### La jeunesse en quelques lignes



«Le chemin des mots» vagabonde grâce à vos textes poétiques, réflexions ou interrogations. Transmettez-les à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Cher toi, qui lis ou écoute ce texte,

Aujourd'hui, j'ai 14 ans. Mais bientôt, je serai grande, je vivrai totalement ma jeunesse.

Ah! La jeunesse, cette période qui mélange rires, joies, premiers amours, amitiés ou encore liberté. Mais ne l'oublions pas, la jeunesse c'est pardessus-tout, la découverte d'un nouveau monde. Le monde des grands, ou des petits adultes, un univers où tout change, où à la fois tout est mieux et à la fois tout est pire. Car oui, la jeunesse c'est aussi tristesse, déceptions, inégalités, disputes, etc.

Mais c'est avant tout une nouvelle génération qui se crée. De nouvelles idées font surface, de nouvelles mentalités apparaissent, et si je peux dire, un nouveau présent prend le dessus sur l'ancien. Et bien sûr, la jeunesse est, selon moi, synonyme de liberté. La liberté, cette chose encore un peu floue lorsque l'on est petits, car c'est maman qui choisit les habits ou papa qui décide pour nous. Mais cette liberté se fait désirer de jour en jour.

Plus l'on grandit, plus la soif de découvrir le monde par soi-même apparaît. Alors, on se laisse aller. On laisse le vent nous guider, et on laisse la vie mener la nôtre. Car lorsque l'on oublie tous nos soucis, on se sent comme une plume qui trace son chemin à travers l'atmosphère. C'est comme une sensation de légèreté qui envoûte tout notre corps malgré le stress ou les inévitables problèmes.

Eh oui, il y a aussi des problèmes lorsque l'on commence à être grand. Je ne parle évidemment pas seulement des problèmes «basiques», que tout le monde rencontre au cours de sa vie, mais aussi des problèmes comme le harcèlement, la dépression, ou toutes ces choses qui ne devraient pas exister. On ne peut pas parler de la jeunesse en citant uniquement les aspects positifs, car plus l'on grandit, plus il y a d'inégalités.

Rédaction: une élève d'un CO de Fribourg. Texte proposé par Stéphane (1971), synthétisé par Norbert (1972)

# Zoom

### Le loyi de l'armailli



«Zoom distinctif» identifie une particularité.

Le loyi (sac en bandoulière qui servait à transporter le sel pour le bétail) fait partie intégrante du costume de l'armailli. Deux cornettes permettaient également de stoker de la graisse à traire ainsi que de la crème pour soigner les pis des vaches

Le bredzon, costume masculin traditionnel de la Gruyère, est le symbole de l'appartenance à cette verte région et à la classe agricultrice.

Le bredzon était le vêtement de travail des armaillis qui gardaient les troupeaux dans les alpages et fabriquaient du fromage. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les vachers suisses portent le gilet rouge très court. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les pâtres fribourgeois portent une veste de manches courtes ou un gilet, de couleur rouge, grise ou beige.

Le bredzon était porté par les familles rurales qui le considéraient comme un simple habit de travail. C'est la bourgeoisie des années 1920 qui l'a revalorisé en le revêtant le dimanche pour assister à l'office religieux et prouver son importance.

Il est fait de triège (tissu de lin naturel tissé de coton bleu), les manches courtes sont bouffantes, le reste est coupé comme un veston ordinaire avec le col à revers ainsi que des poches extérieures et intérieures. Deux edelweiss et des étoiles sont brodées sur le col. Le pantalon est du même tissu, coupé comme un pantalon de ville. Pour que la couleur reste belle, il faut renoncer au lavage à l'eau. Confectionné à la main dans les règles de l'art, il est complété par un capet (petit chapeau utilisé par le vacher lors de la traite pour appuyer sa tête contre le flanc des vaches) et relevé par le port de la canne.

Sources rédactionnelles : https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

Photomontage libre de droits: collection familiale Norbert (1972).

# Partage et réflexion

### Lettres «hommage»... «aux Mages»



«Partage et réflexion» se fait l'écho d'une idée ou d'un message. Présentez-les à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Voici différents regards de jeunes sur les plus âgés. Ces lettres «hommage» (ou «aux Mages» pour accentuer le côté respectueux pour leurs aînés qui ont semé des trésors de vie dont les jeunes, reconnaissants, peuvent aujourd'hui profiter) ont été rédigées par les élèves de la classe 11i du CO de la Veveyse, dans le cadre d'une réflexion pour remercier les seniors de leurs précieuses présences.

J'aimerais vous dire qu'on vous adore, qu'on veut vous apporter de la bonne humeur. Vous êtes toujours souriants, nous sommes trop contents d'avoir des grands-parents.

Je vous trouve incroyables. Car avec tout ce que vous avez vécu, vous êtes toujours là. Malgré le fait que vous soyez parfois dépassés, vous essayez de rattraper le train des nouveautés...

La vie est une beauté, admirez la. La vie est un cadeau, acceptez le. Elle nous offre même des ailes. Pour voler jusqu'au paradis.

Merci à vous d'égayer nos journées de tous les jours, avec vos histoires d'un autre temps et de nous donner le sourire.

Vous êtes toujours présents pour nous, malgré nos hauts et nos bas, quand personne d'autre n'est là, pour nous soutenir, nous aider et nous conseiller.

C'est principalement grâce à votre courage et à vos sacrifices que nous pouvons vivre sereinement aujourd'hui. Merci!

Merci de nous avoir donné la vie, de nous avoir transmis un bout de votre savoir. Vieillir, ce n'est pas finir sa vie. Vieillir, c'est pouvoir toujours en apprendre davantage et d'avoir la chance de transmettre ses valeurs et ses connaissances.

Le monde a été construit par des personnes en salopettes, vous, nos «Mages». Mais il est détruit par des personnes avec des cravates...

Merci à vous de m'avoir fait voir la vie d'une autre manière. De m'avoir ouvert les yeux sur beaucoup de choses.

Malgré la situation que nous vivons actuellement, gardez le sourire.

Prenez le temps de découvrir, créer, partager, raconter. Vous n'êtes pas seuls! Profitez de la vie.

Je vous remercie, nos «Mages», d'avoir fait des erreurs. Les erreurs que vous avez faites en 1980, par exemple, nous ne les referons normalement pas dans le futur. Chaque erreur est importante pour ne pas avoir à en commettre à nouveau.

Profitez de la vie, chaque moment est important.

Je n'ai pas grand-chose à vous dire, mais, voilà, gardez la tête haute. Malgré le coronavirus, ne vous laissez pas décourager et surtout restez comme vous êtes. Même si la vie ne vous sourit pas toujours, elle reste belle. Donc, battez-vous contre les mauvais jours et profitez des bons.

Merci pour tout. Merci de nous avoir laissé ce monde. Merci d'avoir fait ce que vous avez fait et merci de nous avoir donné la vie.

À «mes vieux»: tout le bonheur que vous m'avez donné, je ne pourrai jamais vous remercier avec autant d'amour que le vôtre.

Je tenais à dire à tous nos aînés qu'on pense fort à vous. Que c'est grâce à vous si nous sommes présents aujourd'hui et c'est aussi vous qui avez participé à la création de notre monde de maintenant. Vous n'êtes pas seuls. Vous nous avez permis d'exister et avez fait de merveilleuses choses pour nous. Je pense que le monde était mieux à votre époque... Merci pour tout.

C'est avec émotion que je griffe quelques mots sur cette page blanche... Vous me manquez... Vous me faites vous oublier... Vous vous oubliez... Arrêtez! Notre monde vous appartient. Reprenez-en possession et hurlez votre envie de vivre. Pour enfin vivre à nouveau.

Nous aimerions vous remercier d'avoir donné la vie à nos parents, qui nous ont à leur tour donné la vie, pour nous éduquer comme vous leur avez si bien appris.

Textes des élèves de la classe 11i du CO de la Veveyse proposés par Stéphane (1971).

Introduction: Norbert (1972).

# Simplement philosophique

### L'histoire du homard



«Simplement philosophique» offre un éclairage original sur la vie.

L'auteur Fabrice Midal est un philosophe français, fondateur de l'École occidentale de méditation, qui propose une approche laïcisée de la méditation bouddhique. Constatant que nous sommes de plus en plus pris par une pression qui nous coupe de nos propres ressources et qui nous pousse à bout, il met en évidence une nouvelle forme de violence, dont la particularité est de nous conduire à nous auto-exploiter, sans même que nous nous en rendions compte. Nous sommes si souvent stressés; non pas parce que nous ne voulons rien faire, mais parce que nous voulons trop et trop bien faire. Dans son livre Comment rester serein quand tout s'effondre, il offre une belle métaphore que nous partageons avec vous.

Le homard grandit tout au long de sa vie – les plus vieux spécimens atteignent facilement plus d'un mètre.

Mais leur carapace, elle, ne grandit pas. Tous les quelques temps, le homard a le même wei, le même problème: il est trop à l'étroit dans cette carapace, il étouffe, il stresse.

«Rester zen» ou essayer de «positiver» ne lui servirait à rien; il lui faut prendre le courage d'aller vers une solution, sinon il mourra. Son ji réside dans les rochers contre lesquels il va se frotter jusqu'à se détacher de sa carapace.

C'est une décision difficile à prendre; sans cette armure, il est nu, vulnérable, il constitue une proie idéale pour tous les prédateurs. Mais il n'a pas d'autre choix que d'avancer dans son tunnel.

Une fois dépouillé de cette carapace, il se tapit sous le rocher.

Mais il reste en mouvement: il travaille à se fabriquer une nouvelle carapace, plus grande, plus confortable et aussi résistante que la précédente.

Le *wei* lui a été salutaire: il l'a alerté, il l'a forcé à se reprendre en main, à trouver une issue. À entrer dans le *ji*.

L'histoire du homard est celle de toute vie humaine. Que nous le voulions ou pas, nous allons inévitablement rencontrer des difficultés, affronter des crises.

Et comme le crustacé qui se sent étouffer dans sa carapace, même si nous y sommes préparés, nous allons, dans un premier temps, être surpris par le mur qui vient de se dresser devant nous.

Nous allons nous sentir démunis, affaiblis, vulnérables. Dans ces circonstances, nous allons spontanément tendance à recourir à une solution de facilité: «Attendre que ça aille mieux.» Mais qu'adviendrait-il du homard s'il attendait dans sa vieille carapace, que «ça aille mieux»?

J'ignore si la pensée chinoise s'est inspirée de la sagesse du homard, mais celle-ci est, dans sa tactique, au cœur de tous les traités de stratégie qu'elle a élaborés depuis des siècles.

L'art du stratège, nous enseignent ces traités, consiste à dépasser le plus rapidement possible la phase d'attentisme et d'immobilisme, car elle conduit à un échec inéluctable.

Concrètement, le homard ne va pas en rester à se morfondre dans sa carapace devenue trop étroite, et ce n'est pas en se cachant au fond de son lit, à ressasser des idées noires et à se dire que la vie est finie, que l'on parviendra à la sortie du tunnel qu'on ne traverse pas mais dans lequel on s'est cloîtré.

Car le problème n'est pas la solitude, mais la façon dont on s'y est enfermé.

**FABRICE MIDAL** 

Comment

rester

44

Sources rédactionnelles: Comment rester serein quand tout s'effondre Fabrice Midal Éditions Flamarion-Versilio Pages 31-32.

Introduction: Norbert (1972).

Wei: les

Chinois

utilisent ce

dire «crise».

Wei signifie

le problème,

la difficulté.

Ji: soude

la chance,

et le dyna-

l'opportunité

misme. C'est

lui qui met en

l'entendement

chinois, est

la crise.

intrinsèque à

mouvement et qui, dans

mot pour

Photomontage libre de droits: www.pixabay.com www.freepik.com

Photo libre de droits: www.fabricemidal.com







«La pensée qui fait du bien» se focalise sur une citation riche d'espoir ou de sagesse.

"

On devrait vider nos cœurs comme on vide un grenier. Jeter les vieilles querelles qui l'encombrent, les tristesses qui prennent trop de place. On devrait teindre nos cœurs avec des couleurs vives quand les années les ont rendus trop ternes. Et faire du rangement pour laisser de la place à tous les autres cœurs qu'on va croiser sur notre route.

Ondine Khayat (Le Pays Sans Adultes)

اعما

Sources rédactionnelles : citations.ouest-france.fr

# Anecdote

### Les chèvres relèvent le défi



«Anecdote animalière» évoque toutes les aventures animalières. Écrivez à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Les chèvres font volontiers un effort pour obtenir une récompense même lorsqu'elles peuvent choisir la solution de facilité, ne rechignant pas devant les exercices mentaux.

Des chèvres laitières et naines se sont vues proposer une friandise en libre-service ou une autre accessible seulement après avoir fait coulisser une porte. Elles ont choisi dans la moitié des cas la seconde option, montrant leur motivation pour ce genre de défi.

Les bêtes étaient nourries à volonté afin que leur comportement ne soit pas influencé par la faim. Pour faire suite à une première expérience, elles étaient habituées à manipuler une porte coulissante avec leur museau. Les chèvres étaient placées face à deux ouvertures avec une porte coulissante (l'une ouverte, l'autre fermée) avec une paroi qui les séparaient. Derrière chaque porte, elles pouvaient obtenir une friandise en guise de récompense. Du côté de la porte fermée, elles devaient faire coulisser cette dernière avec leur museau. La porte fermée était aléatoirement celle de droite ou celle de

gauche. L'expérience a été répétée dix fois pour toutes les chèvres.

Chaque herbivore a choisi soit d'ignorer l'expérience, de prendre la récompense derrière la porte fermée ou de prendre la récompense derrière la porte ouverte.

Ce phénomène est observé chez les animaux domestiques (vaches, porcs, chèvres et poules) et chez les animaux sauvages en captivité, mais on ignore s'il existe chez les animaux sauvages vivant en liberté.

Si les animaux expriment ce comportement, c'est que des émotions positives sont provoquées quand ils maîtrisent une tâche et qu'ils ont ainsi une emprise sur leur environnement. Ils en retirent une satisfaction qui compense l'effort qu'ils ont investi.

Sources rédactionnelles: Fonds national suisse (FNS) synthétisées par Norbert (1972).

# Lecteur, acteur et narrateur

## Ce journal est le vôtre!



Vos contributions sont accueillies avec intérêt à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Ce journal recueille et rassemble les expériences et les interrogations de tous les âges de la vie. On veut vous lire!

Afin de faire passer votre message, devenez vous aussi «happyculteur» en partageant vos idées, photos, créations et réflexions pour nourrir les rubriques toujours prêtes à héberger vos propositions.

Si en lisant un article, vous désirez développer le sujet, n'hésitez pas à nous écrire.

Évidemment toute nouvelle idée est accueillie avec bonheur.

Idéalement votre texte devrait comporter au maximum 1900 signes (espaces compris). S'il est plus petit, ce n'est pas un souci. Laissez vous seulement guider par votre inspiration.

Pour des raisons légales, il est utile d'indiquer vos sources si vous vous inspirez de quelque chose d'existant pour la rédaction (par exemple: site internet, article de presse, livre, etc.) Vous pouvez nous transmettre texte et photo par e-mail à

### info@happyculteur.ch

Si vous n'avez pas d'e-mail ou que vous préférez écrire à la main, vous pouvez nous envoyer votre proposition de texte par courrier postal à

### Swisslabnap info@happyculteur.ch CP 22 1628 Vuadens

Une illustration en rapport avec votre écrit sera la bienvenue. Si vous n'en avez pas, la rédaction se permettra d'utiliser une image prétexte pour mettre en évidence votre sujet.

Pour la signature des articles, nous avons opté pour l'option de n'indiquer que le prénom de l'auteur et son année de naissance. Mais l'anonymat est aussi possible.

Si un sujet vous touche, mais que vous ne savez pas comment l'écrire, contactez-nous! Notre équipe vous écoutera et réalisera un article avec vos informations.

Rédaction: Norbert (1972).

# Partage et réflexion

## À compléter: la liste des p'tits bonheurs



«Partage et réflexion» se fait l'écho d'une idée ou d'un message. Présentez-les à info@ happyculteur.ch ou par courrier (coordonnées en page 2).

Savourer l'instant présent, s'arrêter, admirer, écouter, goûter, toucher... Les p'tits bonheurs sont là pour réchauffer le cœur.

Alors complétez cette liste heureuse et non exhaustive avec votre propre sélection.

- Apprécier le vent sur son visage.
- Apprendre à ne rien faire, pour de vrai.
- Bavarder avec des amis.
- Caresser le ventre douillet d'un chat.
- Croquer dans une pomme juteuse.
- Déguster un bon thé accompagné d'une clémentine.
- Dessiner sur un carreau embué.
- Écouter les gouttes de pluie tomber.
- Enfouir ses mains dans du sable chaud.
- Entendre crépiter le feu.
- Esquisser des têtes de bonshommes sur ses doigts.
- Essayer d'atteindre le pied d'un arcen-ciel.
- Faire la planche sur l'eau d'un lac.
- Fermer les volets en observant les étoiles.
- Fredonner une chanson adorée.

- Humer un bouquet de fleurs.
- Improviser une bataille d'oreillers.
- Marauder des fruits pour en faire des confitures.
- Marcher les pieds nus.
- Observer un coucher de soleil.
- Préparer des crêpes au sucre.
- Ramasser un beau caillou comme si c'était un trésor.
- Réaliser que l'instant présent est parfait.
- Recevoir une carte postale.
- Regarder les premiers flocons de neige tomber.
- Rester sous la couette quand il pleut.
- Revêtir un gros pull moelleux en hiver.
- Rire un bon coup.
- S'accorder une sieste dans un hamac.
- S'allonger à l'ombre d'un arbre.
- Sauter dans les flaques d'eau.
- Se souvenir d'un vieux film.
- Sentir l'herbe après la pluie.

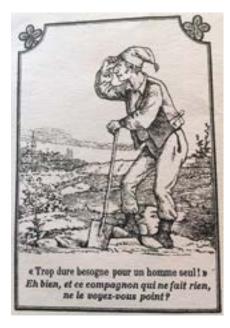
... Voilà, c'est à vous maintenant!

Rédaction: Norbert (1972).

# Jouons ensemble

## Les images d'Épinal





«Jouons ensemble» s'amuse avec une activité récréative.

Les images d'Épinal sont des estampes au sujet populaire vendues autrefois par les colporteurs. Elles sont nommées ainsi par Jean-Charles Pellerin, le premier imprimeur de la ville à les éditer en série. Dès 1809, un important essor de cette technique se développe avec des éditions à la gloire de Napoléon ler. De nombreuses marques et des commerçants ont utilisé ce support pour leurs réclames. Les sujets traités reprennent des thèmes historiques, religieux ou illustrent des romans à succès. Au sens figuré, les images d'Épinal

désignent une idée ou un concept jugés dépassés aujourd'hui, proposant une vision traditionnelle et naïve qui ne montre que le bon côté des choses.

À partir de 1896, les versions «devinettes» consistent à trouver un élément caché. Souvent, en retournant la carte, on peut le voir plus facilement. Accompagnées d'une légende sur l'objet ou le personnage à découvrir, elles étaient imprimées sur des petites images distribuées aux enfants sages, comme des bons points.

Sources rédactionnelles: https://fr.wikipedia.org synthétisées par Norbert (1972).

Illustrations libres de droits: Images d'Épinal.

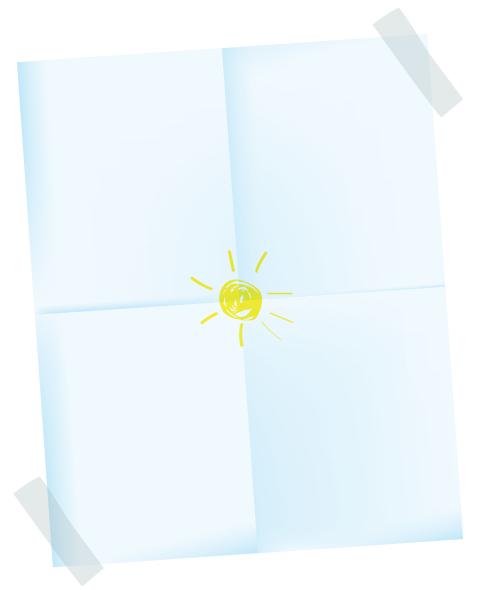








## Vos idées, réflexions et pensées



Une page pour accueillir vos belles ou douloureuses idées.

Cet espace est le vôtre, griffonnez-le sans hésiter de tout ce qui remplit en bien ou en mal votre esprit.

Et si l'envie est là, partagez vos émotions avec nous! Coordonnées en page 2.

Rédaction : Norbert (1972).

Illustration libre de droits :

https://fr.freepik.com



### Comment soutenir ce journal ...?



### ... en nous aidant financièrement!

Ayant à cœur de faire vivre ce journal, toute notre équipe a un besoin «vital» de votre aide.

Devenez vous aussi «happyculteur», en butinant les expériences de l'existence, toutes générations confondues.

Le prix de la gazette est libre. Votre soutien nous permettra de couvrir les coûts d'impression et les nombreux frais nécessaires à l'élaboration de chaque édition. Qu'importe la somme versée, l'important est que votre geste contribue à permettre à cet espace interactif et réflexif d'exister.

Merci d'utiliser le bulletin ci-dessous pour apporter votre contribution grandement appréciée.

## 20

### Rédaction: Norbert (1972). Photo libre de droits:

Photo libre de droits: www.pixabay.com

### Récépissé

Compte / Payable à CH13 8080 8005 8892 2712 1 Swisslabnap / CP 22 Journal info@happyculteur.ch 1628 Vuadens

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant

CHF

### **Section paiement**



Monnaie Montant

Point de dépôt

#### Compte / Payable à CH13 8080 8005 8892 2712 1

Swisslabnap / CP 22 Journal info@happyculteur.ch 1628 Vuadens

Payable par (nom/adresse)